بسم الله الرحمن الرحيم

اثـــر الايقـــاع الحركـــى علـــى

اداء بعض مهارات كرة السله

د . كريمـان عبـد المنعـم سـرور
استاذ مساعد بقسم الالعــــاب
ورئيسة قسم كرة السلــه
كلية التربيه الرياضيه بالجزيــــره
جامعـــة حلـــوان

١٩٨٠

مشكلة البحث

لاشك ان تطور التربيه الرياضيه يرتبط اساسا بتطور مفهوم التربيه بوجه عام فالتربيه عمليه تستهدف تحقيق النمو الامثل من جميع النواحي سواء كانت نواحي جسميه او عقليه او وجدانيه او خلقيه • فاذا ماوجه الاهتمام الى هذه النواحي امكن فى النهايه الوصول الى الشخصيه المتزنه المتكامله •

والمواد الدراسيه على اختلافها وتنوعها لها غايات كثيره واهداف عديده اهمها تحقيق هذا النمو المتزن المتكامل للفرد ، كما تستخدم فى بعض الحالات كوسيله تقدم عن طريقها الماده العلميه الى التلميذ وهى بذلك من اهم العوامل الاساسيه التى تساعد على نجاح العمليه التربويه ككل • لذا فقد دأب الكثير من الدارسين والباحثين على التوصل الى طرق جديده لتسهيل هذه المهنه فظهر العديد من طرق واساليب التدريس الحديثه ومازال هناك العديد من التجارب التى تجرى فى هذا المجال •

وتختلف وسائل التعليم من ماده الى اخرى تبعا لطبيعة الماده العلميه واحتياجتها والتربيه الرياضيه باعتبارها احدى المواد الدراسيه التى تتميز بطابع خاص • تحتاج الى وسائل خاصه بها تعمل على سهولة تعلمها وتقبلها فقد ظهر العديد من الوسائل لتعلم المهارات الحركيه مثل النموذج ، عرض الصور ، الافلام السينمائيه مما ساعد على تقدم تعليم المهارات المختلفه •

وحديثا ادخل الايقاع الحركى كماده تدرس لطالبات كليات التربيه الرياضيه وذلك لما له من اهميه كبرى فى هذا المجال • ويمكن تفسير الايقاع الحركى بانه التعبير

الانسيابى للشد والارتخاء ، والانقباض والانبساط لانه يعكس درجة سريان القوه على مراحل زمنيه ، فكل حركه عضويه يقوم بها اى كائن حى تبين نهجا زمنيا يتكرر باستمرار فى مقوماته الاساسيه ٠

ويلعب الايقاع دورا هاما فى تدريب المهارات الحركيه وتنميتها للوصول بها الى الاداء الجيد ٠ ولقد حدد " بافلوف Pavlov " اهمية العلاقه بين الحركات البدنيه والايقاع فى ضوء :

" ان الايقاع يسمع اولا ثم يتبعه وقع حركى عن طريق الفعل المنعكس "
(١٩ : ١٥٩) ٠

ويؤكد " كريستوف نيكوف Krestov-Nikov " من خلال دراسته التى قام بها لتحديد العلاقه بين الايقاع والحركه ان جميع اعضاء الجسم الظاهره تستجيب عند سماع الايقاع وتصاحب الحركه عند بنائها وتكوينها (٢٠ : ١٦١) ٠

وقد فكر بعض الباحثين فى الربط بين الايقاع الحركى كماده وبين الانشطه الرياضيه المختلفه فكانت الابحاث التاليه التى تمكنت الباحثه من التوصل اليها وتم تصنيف اتجاهاتها كما يلى :

الاتجاه الاول : استخدام الايقاع كوسيله للتعلم واتقان الاداء ٠

الاتجاه الثانى : تاثير الايقاع على القوه والقدره على التحمل ٠

الاتجاه الثالث : الموسيقى وتاثيرها على اداء التمرينات ٠

الاتجاه الرابع : الموسيقى والاداء الحركى فى لعبة الجمباز ٠

في مجال الاتجاه الاول :

قام " تايشرت J. Teichert " (٢٢) في عام ١٩٦١ باجراء دراسه على ١٧٩ تلميذه تتراوح اعمارهن مابين ٧ ، ١١ سنه لوضع قاعده للتعليم الايقاعي لتلميذات المرحله الدراسيه الاولى . وكان من نتائج هذا البحث ان التدريب الايقاعي المنظم ممكن وضروري لجميع الاطفال مع بداية دخولهم للمدرسه ، فقد امكن عن طريق الايقاعات المنتظمه الغنيه بالتباين اعطاء قوه دافعه للحركات كما نجح معظم الاطفال في السنه الاولى الدراسيه في التعبير بالحركات المناسبه لايقاعات الوثب والجرى بالاضافه الى ايقاع المشي في السنه الثانيه . وقد امكن ملاحظة التطور الواضح في القدرات الايقاعيه في السنتين الثالثه والرابعه .

وفي عام ١٩٦٤ قام " مايرز Meyers. " (١٩) بدراسه عن تاثير الايقاع المصاحب على تعلم المهارات الحركيه الاساسيه وكانت عينة البحث ٦٠٧ طفل وطفله من المرحله الاولى حيث اثبتت ان الايقاع له تاثير دال احصائيا على تعلم المهارات الحركيه الاساسيه مثل : القذف — التوازن — المراوغه — التعلق — القفز — الارتداد — الزحف — الوثب والضرب ، كما كان للايقاع اثر واضح على طريقة الاداء نفسها .

وفي مجال الاتجاه الثاني : للابحاث عن تاثير الايقاع على القوه والقدره على التحمل — قامت جامعة " يوتا Utah " بامريكا (٢٣) بدراسه عن تاثير الايقاع المختار وشدة الصوت على الاداء الانساني تحت اشراف " نلسون Nelson "

وكانت عينة البحث مكونه من ١٦ فردا وتتراوح اعمارهم بين ١٩ ، ٢٢ سنـــه مقسمين الى اربع مجموعات بالتساوى " ثلاث تجريبيه وواحده ضابطه " وقد وجد انه لم يحدث تغير دال احصائيا فى القوه والتحمل عند التدرب مع مصاحبة انواع الموسيقى المختلفه ٠

وهذه النتائج تختلف عن نتائج الدراسه التى قام بها " مــارك ودان " Mark & Dan فى عام ١٩٧٧ (١٧) بهدف التعرف على اثـر الموسيقى والايقاع على الاداء البدنى للشباب من الجنسين وكانت العينه ٣٢ فردا من نفس سن عينة بحث نلسون السابق (١٩ ، ٢٢ سنه) ٠ واسفـرت النتائج ان للموسيقى تاثيرا ايجابيا على القدره على التحمل خاصة اذا كـان للموسيقى ايقاع يتفق مع حركات اداء العمل ٠

وفى مجال الاتجاه الثالث : عن الموسيقى وتاثيرها على اداء التمرينات —

قامت عايده رضا فى عام ١٩٧٣ (٦) باجراء دراسه عن اثر الايقاع علـى الاداء الحركى للتمرينات الحديثه وبلغ عدد افراد العينه ٣٨ من طالبات الصف الاول بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، وقد اظهرت النتائج ان للايقاع تاثيـرا دال احصائيا على مستوى اداء التمرينات لافراد عينة البحث ٠

وقد تاكدت هذه النتائج ماتوصل اليه يحيى صالح عام ١٩٧٨ (١٣) فـى بحث عن المصاحبه الموسيقيه وعلاقتها بالتذكر الحركى فى التمرينات ٠ ورغـم ان عينة البحث كانت ٣٨٦ طالبا من طلبة الصف الاول بكلية التربيه الرياضيه للبنين

بالقاهره فقد توصل الى ان تعلم التمرينات مع المصاحبه الموسيقيه يوءدى الى نتائج افضل من تعلمها بالطريقه التقليديه (بدون مصاحبة الموسيقى) ٠ كما كان من نتائج هذا البحث ايضا ان مجرد الاستمرار فى الاستماع الى الموسيقى المصاحبه لتعلم التمرينات دون ممارسه عمليه يساعد على تثبيت تعلمها ٠ كما ان لعامل التكرار والممارسه المصاحبه بالموسيقى تاثيرا ايجابيا يزيد من عملية الترابط والتفاعل بين عنصرى الموسيقى والحركه ٠ واكدت نتائج البحث ان اداء التمرينات بمصاحبة موسيقى معروفه مسبقا افضل من ادائها بمصاحبة موسيقى تسمع لاول مره ٠

وفى مجال الاتجاه الرابع : فى الابحاث السابقه عن الموسيقى والاداء الحركه فى لعبة الجمباز —

قامت نبيله خليفه عام ١٩٧٣ (١٠) باجراء دراسه للتعرف على علاقة الموسيقى بالاداء الحركى على عارضة التوازن ٠ وبلغ عدد افراد العينه ٦٠ طالبه من كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره واكدت نتائج هذا البحث تواجد فروق بين المجموعه التى أدت التدريب على عارضة التوازن بمصاحبة الموسيقى وبين المجموعه التى أدت بدون موسيقى كما أثبتت ان هناك ارتباطا ايجابيا بين درجة الطالبه فى الاختبار النهائى وعدد مرات حضور التدريب لجميع الطالبات عينة البحث ٠

كما قامت هدايات حسنين باجراء دراسه عام ١٩٧٨ (١١) عن اثر الايقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الاداء الحركى للاعبات الجمباز على حصان القفز ، وكان عدد افراد العينه تسع لاعبات من الفريق القومى للجمباز واظهرت نتائج البحث ان التدريب الايقاعى يوءدى الى زيادة سرعة الاقتراب وارتفاع

مستوى الاداء الفنى لحركة الشقلبه الاماميه على اليدين فوق حصان القفز نتيجة ضبط وتقنين خطوات الاقتراب وتنميتها كما ازداد الاهتمام بالتدريب وتاخر الاحساس بالتعب نتيجة تطبيق البرنامج الايقاعى .

يتضح من عرض بعض نتائج البحوث السابقه ان للايقاع اثرا ايجابيا على التقدم بالاداء مع الاقتصاد فى بذل الجهد والطاقه وتاخر ظهور التعب وبالتالى القدره على الاداء الجيد فتره اطول دون اجهاد للجهازين العضلى والعصبى .

فى ضوء هذه النتائج تراءى للباحثه انه قد يكون للايقاع تاثير ايجابى فى سرعة تعلم واتقان بعض مهارات كرة السله لطالبات كلية التربيه الرياضيه بالقاهره خاصة وان الوقت المخصص لتعليم مهارات هذه اللعبه لايتعدى ١٥ ساعه للفرقه الاولى .

حيث تتم الطالبه تعلم كل مهارات كرة السله (١) ، ولما كانت هذه اللعبه تحوى العديد من المهارات المكونه لها وان بعض هذه المهارات يمكن استيعابه بسهوله وبعضها صعب يحتاج الى وقت وجهد لتعلمه فقد فكرت الباحثه فى استخدام هذا الاسلوب الجديد بواسطة الايقاع لتعليم هذه المهارات أملا فى التوصل الى مستوى افضل فى اسرع وقت ممكن . وقد اختارت الباحثه بعض المهارات التى تدرس فى الفرقه الاولى لتقوم بتدريسها باستخدام الايقاع وهى مهارة التصويبه السلميه حيث انها رغم اعتبارها ابسط انواع التصويبات حيث يكون اللاعب اقرب ما يمكن للسله كما انه يمكن استخدام اللوحه

---

(١) حيث خصص للمحاوره ساعتان وخمس وعشرون دقيقه ولمهارة الوقوف من الجرى ثلاث ساعات ولمهارة التصويبه السلميه ثلاث ساعات وخمس واربعون دقيقه .

الخلفيه لاصابة الهدف مما يساعد على دقة التصويب ولكن فى نفس الوقت وكما يذكر "بيت نويل Pete Newell. " (٢١:١٦) فانها تحتاج ان يؤدى كل جزء من اجزاء الجسم الحركه الصحيحه المطلوبه منه حيث يكون اللاعب فى حركه دائمه حتى يصوب .

وقد كان اختيار الباحثه لمهارة المحاوره لانها الوسيله الثانيه بعد التمرير التى تساعد على الاقتراب من الهدف فهى بذلك لها اهميه كبرى اثناء الهجوم . واداء المحاوره يستدعى اشتراك كل اجزاء الجسم بطريقه متناسقه وهى بذلك احدى المهارات التى تحتاج الى توافق عضلى عصبى .

والمهاره الثالثه التى تم اختيارها لتدرس بواسطة الايقاع هى مهارة الوقوف من الحركه لانها تعتمد على حركات القدمين التى تعتبر من اهم المناورات الهجوميه والدفاعيه فى لعبة كرة السله فاتقان تعلمها له اثر كبير فى عدم ارتكاب خطا الجرى بالكره بعد الوقوف وكذلك على تعلم حركة الارتكاز .

لذلك وفى راى الباحثه ان هذه المهارات الثلاث تعتبر من اصعب واهم مهارات كرة السله التى تعلم فى الفرقه الاولى .

ويتحدد الهدف من هذه الدراسه فى محاولة التعرف على اثر استخدام الايقاع الحركى كوسيله مساعده فى تعلم بعض مهارات كرة السله .

وقد اقترحت الباحثه الفرض التالى :

- استخدام الايقاع الحركى كوسيله مساعده فى تعليم مهارات كرة السله المختاره يؤدى الى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى .

مراحـــل الاعــــداد المهــــارى

ان الغرض من عملية الاعداد المهارى هو تعليم المهارات الحركيه التى يستخدمها اللاعب اثناء اشتراكه فى المباريات الرياضيه وفى نفس الوقت تعمل على اتقان وتثبيت هــذه المهارات حتى تسهم فى الارتفاع بمستوى اللاعب الى اعلا المستويات الرياضيه •

وتمر عملية الاعداد المهارى فى ثلاث مراحل اساسيه (٨ : ٣٠١ـ٣١٦) :ـ

١ـ مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهاره الحركيه •

٢ـ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهاره الحركيه •

٣ـ مرحلة اتقان وتثبيت المهاره الحركيه •

١ـ مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهاره الحركيه :

هذه المرحله تشكل الاساس الاول لتعلم المهاره الحركيه واتقانها • نفــس هذه المرحله تكتسب المهاره الحركيه فى صورتها البدائيه دون اية اعتبارات بالنسبه لجودة او مستوى الاداء • وتتميز هذه المرحله بالزياده المفرطه فى بذل الجهد مع مستوى غير جيد من حيث الاداء • فاداء المهاره يتميز بعدم الاقتصاد فــى الجهد مما يؤدى الى سرعة حدوث التعب فتفتقر المهاره لعنصر الدقه •

٢ـ مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهاره الحركيه :

هذه المرحله تبدا عند تكرار اداء المهاره بشكل بدائى (التوافق الاولــى) مع الاستمرار فى عملية التعلم مع التوجيه والارشاد لاصلاح الاخطاء التى تحــدث

اثناء تكرار الاداء ٠

٣- <u>مرحلة اتقان وتثبيت المهاره الحركيه :</u>

في هذه المرحله يمكن اتقان وتثبيت اداء المهاره الحركيه من خـــلال الاستمرار في التدريب باستخدام الطرق المختلفه للاداء التي تشكل بواسطـــة المدرب ٠

خطـــة البحــث

١) ادوات البحث :

هناك ادوات استخدمتها الباحثه خاصة بضبط العينه واخرى خاصـــــه بالتطبيق ٠

(أ) ادوات خاصه بضبط العينه :

= السجلات :ـ

وهى عباره عن كشوف تسجل درجات اختبار القدرات للطالبـــــات المتقدمات للالتحاق بكلية التربيه الرياضيه وعن طريق هذه السجــلات يمكن التعرف على السن والطول والوزن ـ الحاله الصحيه ـ الصفـات البدنيه لافراد عينة البحث ٠

= الاختبارات المهاريه :ـ

تم تطبيق اختبارات مهاريه موضوع بواسطة لجنه من الاساتـــــــذه والاساتذه المساعدين بالقسم وهى نفس الاختبارات التى تطبيق فــى الامتحانات ٠

= اختبار سيشور : ـ

تم اختيار اختبار تذكر الايقاعات من بين الاختبارات الست المكونـــه

لبطارية سيشور للقدرات الموسيقيه اعداد آمال صادق ، وفـــــى الطبعه العربيه لهذه الاختبارات استخدم شريط مسجل عليه الاختبارات بدل الاسطوانه وكراسه باللغه العربيه تشمل التعليمات الخاصه بكـل اختبار من الاختبارات الست ٠

ويتكون اختبار تذكر الايقاعات من ثلاثين زوجا من الانمـــاط الايقاعيه ، وعلى المفحوصان يحدد ما اذا كان النمطان اللـــذان يتكون منهما كل زوج متشابهين او مختلفين ٠ وهذا الاختبار مقنن على العينه المصريه (١) ٠

(ب) ادوات خاصه بالتطبيق :

- الدف — شريط مسجل عليه الوحدات التعليميه — البرنامج المقترح(١) لتعليم المهارات بمصاحبة الايقاع ٠

٢) عينة البحث :

(أ) كيفية اختيارها :

١— تم اختيار افراد العينه عشوائيا من طالبات الصف الاول بكلية التربيـــه الرياضيه للبنات بالقاهره المقيدات بالعام الدراسى ٧٨/ ٧٩ وبلـغ عددهن ٦٠ طالبه اختيرت من مجموع عدد الطالبات البالـغ ٢٣٦

---

(١) البرنامج ملحق بالبحث

طالبه بواقع ٢٥٪ تقريبا وبذا فان العينه تصبح ممثله تمثيلا صادقـا لمجتمع البحث .

٢- من واقع السجلات امكن تحديد السن والطول والوزن والحاله الصحيه والصفات البدنيه لافراد عينه البحث وتم تسجيل ذلك فى كشوف منفصله .

٣- تم تطبيق اختبار سيشور لتذكر الايقاعات على افراد عينة البحث المختاره به (٦٠ طالبه) .

٤- تم اجراء الاختبار الخاص بالمهارات المختاره موضوع الدراسه بواسطة لجنة تحكيم تخضع لمعايير خاصه (١) .

٥- تم استبعاد عشر طالبات سبق لهن ممارسة لعبة كرة السله من قبل فاصبحت العينه ٥٠ طالبه ممن تقوم الباحثه بالتدريس لهن جميعا .

٦- قسمت العينه الى مجموعتين ٢٥ للمجموعه التجريبيه ، ٢٥ للمجموعه الضابطه .

٧- للتحقق من تجانس التقسيم السابق اجريت العمليات الاحصائيه لاثبات تكافوء المجموعتين .

(ب) ضبط المتغيرات لافراد عينة البحث :

راعت الباحثه ان تقوم بضبط المتغيرات بين افراد المجموعتين ليتحقق

---

(١) جميع المحكمات من الحاصلات على درجة الماجستير او الدكتوراه ولاعبات كرة سله وخبره خمس سنوات على الاقل فى تدريس كرة السله بالكليه .

التكافوء من حيث الخصائص او المتغيرات التى قد تؤثر على المتغير التابع ولان هذه القياسات تؤثر على مستوى الاداء للمهارات موضوع الدراسة كما ان :

" عدم ضبط المتغيرات المؤثره فى المتغير التابع قد يتسبب عنه وجود فرق معين له دلالته الاحصائيه لصالح المجموعه التجريبيه او ان هذه العوامل قد تقلل اثر العامل التجريبى وبالتالى تجعل الفرق الذى تحصل عليه الباحثه بين المجموعتين فرقا صغيرا اى لادلالة احصائيه له " (٣ : ١٩٨) .

- وفيما يلى العمليات الاحصائيه للتحقق من تكافوء العينتين :

١ـ اللياقه الصحيه :ـ

جميع افراد العينه لائقات صحيا نتيجة الكشف الطبى عليهن فى بداية العام الدراسى ٧٨ / ٧٩ (اختبار القدرات) .

٢ـ العمر الزمنى والطول والوزن :ـ

كانت اعمار افراد عينة البحث تتراوح مابين ١٩ ، ٢١ سنه والطول مابين ١٥٧ ، ١٧٠ سم . والوزن مابين ٥١ ، ٦٥ كج ويوضح الجدول التالى بيان بمتوسط كل من السن والطول والوزن والانحراف المعيارى لهن ومستوى الدلاله .

جدول ١ : متوسط السن والطول والوزن لافراد عينة البحث

المتغيرات	المتوسط التجريبيه	المتوسط الضابطه	الانحراف المعيارى المشترك ع م	قيمة ت	مستوى الدلاله
السن	٢٠ر٢	١٩ر٨٤	ر٧٦٤	١ر٦٧	غير دال
الطول	١٦٣ر٦	١٦١ر٨٤	١٢ر٠١	ر٥١٨	غير دال
الوزن	٥٧ر٨٤	٥٧ر٧٦	صفر	صفر	غير دال

٣- تذكر الايقاعات :-

راعت الباحثه ان تكون العينه التجريبيه والضابطه متكافئتان من ناحية تذكر الايقاعات لما لها من تاثير كبير فى التقدم الحركى وذلك بتطبيق اختبار تذكر الايقاعات لمعرفة ما اذا كانت الايقاعات تتشابه ام تختلف باستخدام اختبار سيشور للقدرات الموسيقيه .

ويوضح الجدول التالى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومستوى الدلاله لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

جدول ٢ : المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ت ومستوى الدلاله لاختبار تذكر الايقاعات لافراد عينة البحث ٠

الاختبار	المتوسط		ع م	قيمة ت	مستوى الدلاله
	التجريبيه	الضابطه			
تذكر الايقاعات	٢٧ر٠٤	٢٦ر٦٧	٦١ر٢	٣٧٩ر—	غير دال

٤ـ الصفات البدنيه : —

راعت الباحثه ان يتوافر التكافوء بين المجموعتين من حيث الصفات البدنيه لما لها من تاثير على المستوى المهارى فقامت باستخراج درجات اللياقه البدنيه لطالبات عينة البحث الحاصلات عليها فى اختبارات القبول بالكليه من السجلات الرسميه ٠

ويوضح الجدول التالى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" ومستوى الدلاله للمجموعتين التجريبيه والضابطه ٠

جدول ٣ : المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" ومستوى الدلاله للصفات البدنيه لافراد عينة البحث ٠

الاختبار	المتوسط		ع م	قيمة ت	مستوى الدلاله
	التجريبيه	الضابطه			
الصفات البدنيه	١٦ر٣٦	٢ر٣٥	٥٦ر٤	٠٩ر١	غير دال

هـ المهارات :—

قامت الباحثه بتطبيق الاختبارات المهاريه للمهارات المختاره موضوع الدراسه بواسطة لجنه تحكيم تخضع لمعايير خاصه [1] حددتها الباحثه وذلك للتاكد من تكافوء مجموعتى عينة البحث قبل اجراء التجربه ٠

ويوضح الجدول التالى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمجموعتين والفرق بينهما ٠

---

(١) حددت الدرجه النهائيه لاداء مهارة التصويبه السليمه ب ٥ درجات والمحاوره ب ٥ر٢ درجه والوقوف من الجرى ب ٥ر٢ درجه ٠ حيث كانت الدرجه تحتسب باخذ متوسط الثلاث لجان لكل طالبه فى كل مهاره ٠

جدول ٤ : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلاله لاختبارات المهارات لافراد عينة البحث .

المهارات	العينه التجريبيه		العينه الضابطه		قيمة "ت"	مستوى الدلاله
	س	ع	س	ع		
التصويبه السليمه	ـر٣٤	ـر٢٩	ـر٤٠	ـر٣٤	ـر٦٥٨	غير دال
المحاوره	ـر٢٨	ـر٢٤	ـر٣٤	ـر٢٢	ـر٩٠٣	"
الوقوف من الجرى	ـر٢٣	ـر٢٧	ـر٣٩	ـر٤٣	١ر٥٤٤	"
الدرجه الكليه	ـر٨٥	ـر٧٣	١ر١٣	ـر٧١	١ر٣٤٧	"
زمن المحاوره	١٦ر٩٨ ث	١ر٦١ ث	١٧ر٧٦ ث	١ر٠٦ ث	١ر٩٨٢ ث	

٣) اجراء التجربه :

(أ) للمجموعه التجريبيه :

تم تدريس المهارات المختاره بالاسلوب الايقاعي المقترح للمجموعه التجريبيه وفقا للخطوات التاليه :

- تم تدريس المهارات موضوع الدراسه في محاضرتين (ساعه ونصف) لكل مهاره جدول ٩ للوصول الى مرحلة التوافق الاولى ، ثم عقدت لجنه التحكيم السابقه مرة اخرى للوقوف على مستوى الطالبات .
- بعد التدريب لمدة اربع ساعات مرحلة التوافق الجيد على المهارات موضوع الدراسه بنفس الاسلوب التعليمي المقترح ثم القياس بواسطة اللجنه السابقه .
- بعد التدريب لمدة ست ساعات مرحلة الاتقان والتثبيت بنفس الاسلوب التعليمي السابق ثم اعادة القياس مره ثالثه بواسطة لجنة التحكيم السابقه .

(ب) للمجموعه الضابطه :

تم تدريس المهارات المختاره بالطريقه التقليديه وفقا للزمن المحدد مسبقا في المنهج جدول ٩ باستخدام نفس تدريبات العينه التجريبيه ولكن دون ايقاع وفقا للخطوات التاليه :

- تتراوح تدريس المهارات موضوع الدراسه من ثلاث الى خمس محاضرات

(ساعتين وخمس واربعون دقيقه الى ثلاث ساعات وخمس واربعـــون دقيقه) للوصول الى مرحلة التوافق الاولى وعقدت نفس اللجنـــه السابقه للوقوف على مستوى الطالبات بعد هذه المرحله .

- تم تنفيذ الخطوتين الثانيه والثالثه السابقتين للتدريب على المهارات بدون ايقاع للوصول لمرحلتى التوافق الجيد والاتقان والتثبيت وتــم القياس بنفس لجنة التحكيم بعد كل مرحله .

تم تفريغ البيانات والدرجات للمجموعتين فى كشوف خاصه بذلـــك اعدادا للمعالجات الاحصائيه لاستخراج المتوسط الحسابى والانحـــراف المعيارى وقيمة "ت" .

الاسلوب الحركى الايقاعى المقترح :

يهدف هذا الاسلوب المتبع فى هذه الدراسه الى تنمية الاحساس بالايقاع وما يصاحبه من اداء حركى الذى يؤدى بالتالى الى تحسين اداء بعض المهارات الخاصه بكرة السله .

واعتمادا على الفرض الذى طرحته الباحثه فى مقدمة هذه الدراسه والــذى يفترض التحسين فى بعض المهارات الخاصه بكرة السله من خلال استخـــدام الايقاع الحركى فى الاسلوب المتبع فى تدريس بعض هذه المهارات التى تتميـــز بايقاعات ونغم ، رأت الباحثه ضرورة عمل الاتى :-

١- وضع اسس فنيه تعتمد على مادة الايقاع الحركى فى تدريس جميع عناصـــر

الوحده التعليميه وذلك بتحديد ايقاعات خاصه لكل مهاره من المهارات المختاره فى هذه الدراسه ٠

٢ـ وضع تدريبات عامه بايقاعات مميزه والتى تؤدى الى الاعداد البدنى العام التى تعمل على تهيئته العضلات للعمل الخاص المطلوب لتلك المهارات ٠

٣ـ الاهتمام بوضع اسس وقواعد نظريه تخدم المجال التطبيقى والتى تساعد الطالبه على توضيح الحركه والمهارات المطلوبه ٠

٤ـ لتحسين الايقاع الحركى لدى الطالبه فقد ركزت الباحثه على وضع تماريـن خاصه تؤدى الى سرعات مختلفه باستخدام الدف وصندوق الايقاع الـذى يساعد على الوصول الى السرعه المناسبه لكل مهاره حركيه مستخدمة فـى هذه الدراسه ٠

هـ تناولت الباحثه كل مهاره بتحديد وحدات تعليميه موضحه فيها العناصر وما يصاحبها من توقيت زمنى لها ٠

الوحدات التعليميه :

الاسس التى وضعت عليها الوحدات التعليميه :

١ـ تدريس ايقاع نظرى ٠

٢ـ تدريس تمرينات بنائيه عامه بالايقاع ٠

٣ـ تدريس تمرينات خاصه بالايقاع ٠

٤ـ تدريس المهاره بالايقاع ٠

٥ـ تطبيقات على شكل العاب تنافسيه بالايقاع ·

وفيما يلى جدول يوضح توزيع الزمن على عناصر الوحدات التعليميه ·

جدول ٥ : التوزيع الزمنى لكل وحده تعليميه لتدريس المهارات ·

م	التجريبيه		الضابطه	
	العناصر	الزمن	العناصر	الزمن
١	اعداد عام	٥	اعداد عام	٥
٢	اعداد خاص	١٠	اعداد خاص	١٠
٣	ايقاع نظرى لتحليل المهاره	١٠	—	—
٤	تدريس المهاريه بالايقاع	٥	تدريس المهاره	١٠
٥	اداء حر لاتقان المهاره	٥	اداء حر لاتقان المهاره	١٠
٦	تطبيقات حركيه فى اشكال مختلفه بالايقاع	١٠	تطبيقات حركيه فى اشكال مختلفه ·	١٠

وفيما يلى توزيع المهارات موضوع البحث على الوحدات التعليميه للعينه التجريبيه :

اولا : مهارات المحاوره وتشمل وحدتين تعليميتين مرفق رقم (١)

ثانيا : مهارة الوقوف من الجرى وتشمل وحدتين تعليميتين مرفق رقم (٢)

ثالثا : مهارة التصويبه السليمه وتشمل وحدتين تعليميتين مرفق رقم (٣)

وتدريس كل من المهارات السابقه يشتمل على ما ياتى :—

ايقاع نظرى — تمرينات بنائيه عامه — تمرينات خاصه — المهاره — اداء حر — تطبيقات حركيه ٠

الوحدات التعليميه للعينه الضابطه :

قامت الباحثه بتدريس كل مهاره من المهارات المختاره بالطريقه التقليديه المتبعه فى التدريس باستخدام التدريبات الموجوده فى الطريقه التجريبيه ولكن دون ايقاع وفقا للتوقيت الزمنى جدول (٥) لكل وحده تعليميه ٠

وقد تم توزيع المهارات على الوحدات التعليميه للعينه الضابطه كما يلى :

اولا : مهارة المحاوره وتشمل ثلاث وحدات تعليميه موزعه :

١— تعلم المحاوره من الثبات يمين وشمال ٠

٢— تعلم المحاوره بالحركه الحره (بطئ ثم سريع) ٠

٣— تعلم المحاوره بالحركه السريعه مع تغيير الاتجاه ٠

ثانيا : مهارة الوقوف من الجرى وتشمل اربع وحدات تعليميه موزعه :

١— تعلم حركة الوقوف من الجرى فى عدتين (من المشى والجرى)

٢— تعلم حركة الوقوف من الجرى السريع ٠

٣— تعلم حركة الوقوف من الجرى فى عده واحده ٠

٤— تعلم نوعى الوقوف باستخدام التمرير والمحاوره ٠

ثالثا : مهارة التصويبه السليمه وتشمل خمس وحدات تعليميه موزعه :

١ـ تعلم التصويبه السلميه (حركة اليد والرجل من الثبات) ٠

٢ـ تعلم التصويبه السلميه من خطوه واحده ٠

٣ـ تعلم التصويبه السلميه باستلام الكره من الثبات ٠

٤ـ تعلم التصويبه السلميه بالجرى ثم استلام التمريره ٠

٥ـ تعلم التصويبه السلميه بالمحاوره ٠

والجدول (٩) يوضح الساعات التى استغرقها كل من المجموعه التجريبيه والضابطه فى تعلم المهارات موضوع الدراسه ٠

تحليل النتائج ومناقشتها

يلاحظ ان مستوى العينه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه منخفض فى المهارات موضوع الدراسه جدول (٤) وان متوسط المجموعه التجريبيه يقل عن متوسط المجموعه الضابطه وان كان الفرق ضعيفا حيث كانت نتيجة تطبيق اختبار "ت" على متوسطات المجموعتين فى المهارات المختلفه غير دال احصائيا ٠ كما ان نتيجة القياس القبلى للمجموعتين يدل على عدم ممارستهن لهذه اللعبه من قبل ٠

ويوضح الجدول التالى نتائج القياس بعد تدريس المهارات موضوع الدراسه (مرحلة اكتساب التوافق الاولى) للمجموعتين التجريبيه والضابطه ٠

جدول ٦ : المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لنتائج اختبارات القياس مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهارات للمجموعتين

المهارات	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		قيمة "ت" المحسوبه	مستوى الدلاله
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
التصويبه السلميه	١ر٧٦	ـر٧٥	ـر٩٥	ـر٥٦	٤ر٢٤٠	دال
المحاوره	١ر٠٧	ـر٣٨	ـر٨٤	ـر٤٧	١ر٨٦٤	غير دال
الوقوف من الجرى	١ر١٣	ـر٤٧	ـر٧٠	ـر٥٣	٢ر٩٧٤	دال
الدرجه الكليه	٣ر٩٦	١ر٣٦	٢ر٤٩	١ر٢٣	٣ر٩٢٧	دال

يتضح من الجدول السابق ان المجموعه التجريبيه تفوقت على المجموعه الضابطه فى كل من التصويبه السلميه ، الوقوف من الجرى بفروق داله احصائيا ، اما الفرق بين المجموعتين فى مهارة المحاوره فكانت غير داله احصائيا .

مما سبق يتضح لنا ان فى المرحله الاولى للتعلم (مرحلة اكتساب التوافق الاولى للمهارة) ان الايقاع له اثر فى تعلم مهارتى التصويبه السلميه والتوقف حيث كانت نتائج المجموعه التجريبيه افضل من نتائج المجموعه الضابطه .

وترى الباحثه ان السبب فى ذلك قد يرجع الى ان كل من هاتين المهارتين تحوى اكثر من حركه مختلفة الاداء ، اى انها تحتاج الى ايقاع خاص لكل جزء منهما

مما يؤدى الى الصعوبه فى تعلمها واستيعابها وانه عندما تعودت الطالبه على ايقــــاع المهاره واتقنته اصبح من السهل عليها اداء المهاره واستيعابها ٠

فحاسة السمع والبصر اللتان اشتركتا فى اداء المهاره تمثلان عملية الادراك ، تلك التى تترجم من خلال الحس او الحركه او الاداء ٠

وكذلك ترى الباحثه انه قد يرجع السبب فى هذا التقدم الى ان الايقاع فى حــــد ذاته يعتبر عامة مشوقا ومحببا لدى الطالبات ٠

اما بالنسبه لمهارة المحاوره فانه بالرغم ان متوسط الاداء للمجموعه التجريبيه كــان افضل من متوسط الاداء للمجموعه الضابطه الا ان الفرق بين المتوسطين لم يكن له دلالــه احصائيا ٠

وترجع الباحثه السبب فى هذا الى ان مهارة المحاوره تتكون من حركات متشابهــه ذات ايقاع واحد من السهل حفظه فصوت الكره عندما يرتطم بالارض اثناء المحاوره يعطــى ايقاعا خاصا قد يكون فى حد ذاته وسيله تعليميه مشوقه ٠

جدول ٧ : المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لنتائج اختبارات القياس لمرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهاره

المهارات	العينه التجريبيه		العينه الضابطه		قيمة "ت" المحسوبه	مستوى الدلاله
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
التصويبه السلميه	٣ر٠٢	ر٩٠	٢ر٠٢	ر٩٢	٣ر٨٠٧	دال
المحاوره	١ر٦٢	ر٦٨	١ر٣٦	ر٤٧	١ر٥٤١	غيردال
الوقوف من الجرى	١ر٧٧	ر٣٢	١ر٤٠	١ر٤١	٣ر٤٨٠	دال
الدرجه الكليه	٦ر٤١	١ر٣٠	٤ر٧٨	١ر٤٥	٤ر١٠٠	دال

يتضح من الجدول السابق ان المجموعه التجريبيه تفوقت على المجموعه الضابطه فى كل من التصويبه السلميه والوقوف من الجرى بفروق داله احصائيا اما فى مهارة المحاوره فالفروق بين المجموعتين غير داله احصائيا .

نستنتج مما سبق ان المجموعه التجريبيه تقدمت فى ادائها مهارتى التصويبه السلميه والوقوف من الجرى عن المجموعه الضابطه وهذا يعنى ان الايقاع كان له اثر فى التقدم بالمهاره بعد مرحلة اكتساب التوافق الاولى لها وزاد هذا التقدم فى مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهاره اى ان اثر الايقاع لا يقتصر على مرحله واحده من مراحل التعليم بل انه يفيد فى مرحلتى التوافق الاولى والتوافق الجيد للمهاره . وترجع الباحثه السبب فى

ذلك الى نفس الاسباب التى جعلت من الايقاع وسيله مساعده فى مرحلة الاكتساب الاولــى للمهاره ٠

ولقد كانت النتائج بالنسبه لمهارة المحاوره تدل على التقدم فى المستوى بالنسبــه للمجموعتين التجريبيه والضابطه الا ان هذا التقدم كان طفيفا وغير دال احصائيا ٠ وهــذا يعنى ان اثر الايقاع فى مرحلتى التوافق الاولى والتوافق الجيد غير واضح ولم يظهر تاثيــره فى تعلم هذه المهاره ٠ وترجع الباحثه السبب الى ماذكرته فى تعليقها على الجــدول (٦) ٠

جدول ٨ : المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" لنتائج اختبارات القياس لمرحلة اتقان وتثبيــــت المهاره ٠

المهارات	العينه التجريبيه		العينه الضابطه		قيمة "ت" المحسوبه	مستوى الدلاله
	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى		
التصويبه السلميه	٤ر٠٠	ر٥٢	٢ر٦٨	ر٥٨	٨ر٣١	دال
المحاوره	٢ر١	ر١٦	١ر٨٢	ر٢٥	٤ر٦٢	دال
الوقوف من الجرى	٢ر٢٤	ر٢٢	١ر٧٦	ر٢٦	٦ر٩٠	دال
الدرجه الكليه	٨ر٣٤	ر٧٧	٦ر٢٦	ر٨١	٩ر١٢	دال
زمن المحاوره	١١ر٧٥ ث	١ر٢٨ ث	١٥ر٢٢ ث	ر٨٥ ث	١١ر٠٦ ث	دال

من الجدول السابق يتضح ان المجموعه التجريبيه تفوقت على المجموعه الضابطـــه في كل المهارات المختاره بفروق داله احصائيا ٠

نستنتج مما سبق (جدول ٨) ان للايقاع اثرا ايجابيا في تعلم المهارات موضوع الدراسه في مرحلة الاتقان والتثبيت حيث كان متوسط الاداء بالنسبه للمجموعه التجريبيـــه اعلا منه بالنسبه للمجموعه الانضباطيه ٠

وترجع الباحثه السبب في ذلك بالنسبه لمهارتي التصويبه السلميه والوقوف مـــــن الجري الى نفس الاسباب التي جعلت مستوى تقدم المجموعه التجريبيه افضل من المجموعـه الضابطه والتي سبق الاشاره لها في التعليق على الجدولين (٦ ، ٧) ٠

الا ان ظاهرة جديده وضحت في هذه المرحله دون المراحل الاخرى وهي تقـدم متوسط الاداء للمجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه بالنسبه لمهارة المحاوره وهذا يعني ان مصاحبة الايقاع في فترة الاتقان والتثبيت لتعلم هذه المهاره ادى الى الارتقاء والتقدم بمستوى الاداء بشكل اوضح مما ظهر بالنسبة للمرحلتين السابقتين ٠

من النتائج السابقه يتضح لنا ان استخدام الايقاع كوسيله مساعده في تعلم بعـض مهارات كرة السله يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وهذا يحقق الغرض الــذي وضعته الباحثه ٠

وتنوه الباحثه ان المجموعه التجريبيه استغرقت وقتا اقل مما استغرقته المجموعـــه الضابطه في تعلم المهارات موضوع الدراسه ٠

ويوضح الجدول التالي عدد الساعات التي استغرقتها كل من المجموعتين فـــي التعلم ٠

جدول ٩ : الساعات التى استغرقتها كل من المجموعه التجريبيه والضابطه فى تعلم المهارات موضوع الدراسه

المهارات	المجموعه التجريبيه	المجموعه الضابطه
المحاوره	محاضرتين ساعه ونصف	٣ محاضرات (ساعتين وخمس وأربعون دقيقه)
الوقوف من الجرى	" "	٤ " (ثلاث ساعات)
التصويبه السلميه	" "	٥ " (ثلاث ساعات وخمس وأربعون دقيقه) ٠

ويوضح الجدول (٩) اختلاف الزمن الخاص لتعليم كل مهاره لكل من العينه التجريبيه والضابطه مما يوضح سرعة تعلم العينه التجريبيه للمهارات المختاره (المتغير التابع) التى ادخل عليها الايقاع الحركى (المتغير المستقل) ٠

الاستنتاجات

١- استخدام الايقاع كوسيلة مساعده فى تعلم مهارتى التصويبه السلميه والوقوف من الجرى فى مرحلة التوافق الاولى لاكتساب المهاره يؤدى الى تقدم فى مستوى الاداء وهو ما يتفق مع ماتوصل اليه " مايرز " حيث اثبت ان الايقاع له تاثير دال احصائيا على تعلم المهارات وهو نفس ما أكده " يحيى صالح " مع اختلاف وسيلة التعلم حيث اثبت ان تعلم التمرينات مع المصاحبه الموسيقيه يؤدى الى نتائج افضل ٠

كما ان استخدام الايقاع فى مرحلة التوافق الجيد يساعد على تحسين مستوى الاداء لمهارتى التصويبه السلميه والوقوف من الجرى ٠ وهذا الاستنتاج يتفق مع نتائج بحث " عايده رضا " التى اثبتت ان للايقاع تاثيرا دال احصائيا على مستوى الاداء ٠

٢- بينما لم يؤثر استخدام الايقاع فى تعليم مهارة المحاوره بصوره واضحه فى مرحلتى التوافق الاول والتوافق الجيد حيث كان الفرق بين متوسط تقدم المجموعتين غير دال احصائيا ولكن ظهر اثر استخدام الايقاع عند تدريب مهارة المحاوره فى مرحلة الاتقان والتثبيت حيث تفوقت المجموعه التجريبيه على المجموعه الضابطه وهو ما يؤكد النتيجه التى توصلت اليها " نبيله خليفه " وهى ان هناك ارتباطا ايجابيا بين درجة الطالبه فى الاختبار النهائى وعدد مرات حضور التدريب ٠

٣- وقد ظهر بوضوح انه فى مرحلة الاتقان والتثبيت ادى استخدام الايقاع الى التقدم بمستوى الاداء للمهارات الثلاث موضوع الدراسه وهو ما يؤيد نتائج بحث " هدايات

حسنين " من ان التدريب الايقاعي يؤدي الى الارتفاع بمستوى الاداء الفني .

٤- ولم يقتصر اثر استخدام الايقاع على تعلم وتحسين وارتفاع مستوى الاداء الفني للمهارات موضوع الدراسه فحسب بل انه ايضا ادى الى الاقتصاد في الوقت المستخدم في تعلم هذه المهارات مما يساعد على الاتقان والارتفاع بمستوى الاداء في الوقت القليل المحدد لتدريس هذه المهارات في منهج الصف الاول .

التوصيات

من واقع مشكلة البحث وفروضه واعتمادا على النتائج التجريبيه وفي ضوء الاستنتاجات السابقه يمكن للباحثه ان توصي بالاتي للاستفاده من هذه النتائج في مجال لعبة كرة السله

١- حيث ان نتائج البحث قد اثبتت ان للايقاع اثرا على اتقان وسرعة تعلم بعض مهارات كرة السله فان الباحثه توصي باستخدام الايقاع كوسيله مساعده في تعليم مهارات التصويبه السلميه - المحاوره والوقوف من الجرى للاعبات الناشئات .

٢- توصي الباحثه باجراء مثل هذه الدراسه على باقي مهارات لعبة كرة السله وكذلك مهارات باقي الالعاب (كرة اليد - كره طائره - هوكي) على امل التوصل الى نتائج ايجابيه تساعد على الوصول الى مستوى افضل في وقت اسرع .

٣- توصي الباحثه بتطبيق الوحدات التعليميه المصحوبه بالايقاع والمستخدمه في هذه الدراسه على طالبات السنه الاولى في كلية التربيه الرياضيه للبنات خاصة وان الوقت المخصص لتدريس المهارات ليس بالوقت الكبير .

* * *

المراجع العربيه والاجنبيه

١- امال احمد مختار صادق : كراسة تعليمات اختبارات سيشور للقدرات الموسيقيه — مكتبة الانجلو المصريه ١٩٧٢

٢- جابر عبد الحميد : سيكلوجية التعلم — مكتبة دار النهضه العربيه عام ١٩٧٢

٣- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربيه وعلم النفس — مكتبة دار النهضه العربيه ١٩٧٣

٤- رمزيه الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى — مكتبة الانجلو المصريه ١٩٧٠

٥- سمحان على حسنين : تربية السمع وقواعد الموسيقى العربيه — ١٩٧٣

٦- عايده رضا : اثر الايقاع على الاداء الحركى للتمرينات الحديثه — ١٩٧٣ ، رسالة ماجستير غير منشوره

٧- كريمان عبد المنعم : كرة السله ذكاء ، مهاره ، تدريب — الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه والوسائل التعليميه ١٩٧٨

٨- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى — مكتبة دار المعارف بمصر ١٩٧٨

٩- محمد عادل رشدى : اسس التدريب الرياضى — الشركه العامه للنشر ١٩٧٨

١٠- نبيله خليفه : علاقة الموسيقى بالاداء الحركى على عارضة التوازن — ١٩٧٢ ، رساله غير منشوره

١١- هدايات حسنين : اثر الايقاع على تقنين خطوات الاقتراب لتحسين مستوى الاداء الحركى للاعبات الجمباز ، ١٩٧٨ رسالة ماجستير غير منشوره .

١٢- ونى شاكر - اميمه حامد : المعلم فى الايقاع الحركى - مكتبة النهضه المصريه ١٩٧٤

١٣- يحيى صالح : المصاحبه الموسيقيه وعلاقتها بالتذكر الحركى فى التمرينات - ١٩٧٨ ، رسالة دكتوراه غير منشوره .

14- Ann Driver : Music and Movement with Aplications of Dalcroze, 1963

15- Arnold''Red''Auerbach : Basket ball for player the fun and Coach, New York, 1976

16- Dalcroze, Emil Jocques : Rythm Music and Education, 1921

17- Donna Mae Miller : Coaching the Female Athlete Physical perfarmance, 1977

18- Mark H.Anshel, Dan Q.Marisi: Effect of Music and Rythm on physical perfarmance, 1977

19- Mayers, R. : Effect of Rhythm Accompanimant upon learning of Fundamental Motor Skills, R. Q., 1964

20- Meinal Kurt : Bowegunslehre, Berlin, 1966

21- Peter Newell, Dan Berger : Basket ball the sports play Book, New York, 1976

22- Teichort, J. : Rhythmische Ansprechbarkeit und motorische Darstellungsfanigkeit in jungeren schulalter, Theorie und praxis der Korperikultur, 10. Jahrgang, Heft 11/12, November / Dezember 1961

23- Nelson C Dale : Effect of Selected [illegible] and sound intensity on human performance as Measwred by the Bicycle Ergometer, R. Q, 1963

مرفقـــــات

الوحـدات التعليمية للمهارات الثلاث *

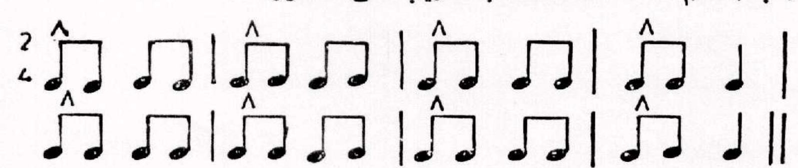
مرفق رقم (١) مهارة المحاورة

الوحدة التعليمية الاولى لمهاره المحاوره

اولا – (أ) تدفئة عامة :

(الوقوف) المشى السريع للامام (١ – ١٦)
التبديل بالمشى خلفا (١٧ – ٣٢)

(ب) تعلم الصفقة الخاصة بالتدريب على المحاورة :



تدرس الصفقة الخاصة بمهارة المحاورة مع التدرج فى السرعة . اى البـدء ببطء ثم التدرج حتى يصل الى السرعة المناسبة لطبيعة المهارة .

ثانيا – ايقاع نظرى :

تدريس علامة

(أ) علامة النوار ♩ تؤدى عليها خطوة المشى .



(ب) تنفيذ التمرين السابق بالصقف .
(جـ) تنفيذ التمرين السابق بالقدمين .

ثالثا – تمرينات بنائية عامة :

(أ) (الوقوف) توقيت على نفس الموضع مع رفع الركبتين لأعلى بالتبـادل (١ – ٤) التبديل بعمل توقيت منخفض (٥ – ٨) .

* [illegible]

(ب) (الوقوف ، التقدم للامام بالتوقيت العالى (١ ـ ٤) ، الدوران جهة اليمين بالتوقيت المنخفض (٥ ـ ٨) . يكرر مع تنفيذ الايقاع السابق .
ـ التوقيت المنخفض (٥ ـ ٨) تعنى الباحثة لمس الارض بالقدمين .

ملحوظة عامة لجميع الوحدات :

— الارقام بين الاقواس تدل على عدد الوحدات داخل الموازير مثال التمرين الاول (١ ـ ١٦) عدد وحدات الاربع موازير الاولى و (١٧ ـ ٣٢) عدد وحدات الاربع موازير الثانية = الوحدة = ♪

— لم تستخدم الباحثة نظام الموازير المتكاملة Anacrose لانها محتاجة الى استعمال النبر القوى مع بداية المازورة .

رابعا : تمرينات خاصة :

(أ) (الوقوف) دفع الكرة من الثبات باليد اليمنى محاورة عالية

(١ ـ ٤) الدفع البسيط بالكرة بنفس اليد مع عمل محاورة منخفضة .

(٥ ـ ٨) يكرر عدد مرات مع تتبع دوت الايقاع .

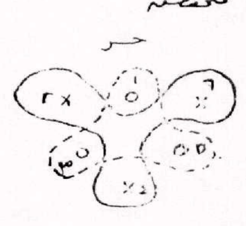
(ب) يكرر نفس التمرين السابق مع سرعة الايقاع تدريجيا (جماعى) .

خامسا ـ المهارة فى منحنيات :

— الوقوف فى دائرة عددها ٦ لاعبات بكرة واحدة .

— تقوم اللاعبة (١) بعمل المحاورة باليد

التشكيل
صفوف (أ ، ج)
منخفض (ب ، د)
عالى
منخفض
حر



التشكيل	
	اليمنى باللف حول جميع اللاعبات الخمس الباقيات ثم العودة الى مكانها الاصلى وتمرير الكرة الى اللاعبة (٢) .

وهكذا باقى اللاعبات (انظر التشكيل)
— يؤدى التدريب فى زمن محدد حتى تصل السرعة المناسبة لنفس الزمن المحدد .

ملحوظة :

يؤدى هذا التدريب بدون ايقاع لاتقان الاداء .

سادسا : اداء حـــر :

حـر

(الوقوف) اداء المحاورة بايقاع محدد تقوم به الباحثة مع محاولة تنفيذ اكبر عدد من الاوضـــاع السابقة مع الاستمرار فى اداء المحاورة باليد اليمنى .

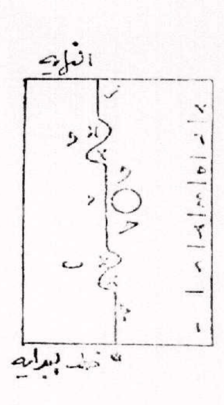
سابعا : تطبيقات حركية :

المحاورة فى اشكال مختلفة :

(الوقوف خلف خط البداية)

١ — البدء بالمحاورة فى خط مستقيم .
٢ — المحاورة بين الكراسى الموضوعة .
٣ — المحاورة فى خط مستقيم مرة اخرى .
٤ — عمل المحاورة حول دائرة المنتصف .
٥ — المحاورة مرة اخرى فى خط مستقيم .
٦ — المحاورة بين الكراسى الموضوعة .
٧ — الاتجاه اماما بالمحاورة فى خط مستقيم الى خط النهاية .

(انظر الشكل)



ملحوظة :

يؤدى ايقاع معين لكل تشكيل والمحاورة باليد اليمنى .

الختـــام

الوحدة التعليمية الثانية لمهارة المحاورة
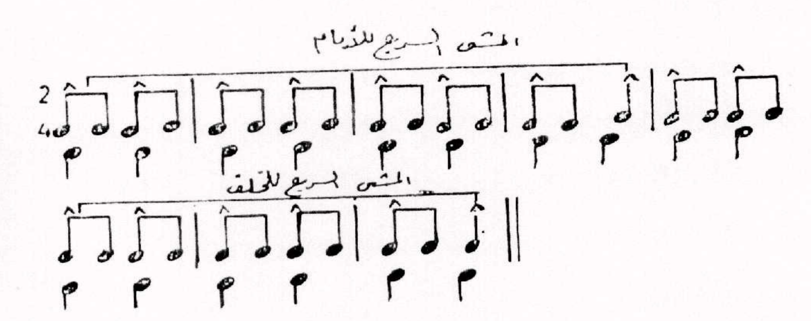
اولا : تدفئة عامة :

(أ) (الوقوف) المشى السريع للأمام مع حركة الذراع الأيمن بالارتداد بالكرة (١ – ٨) يكرر بالذراع الأيسر بالمشى خلفا (٩ – ١٦)

حر

(ب) (الوقوف) المشى السريع للأمام بالارتداد بالكرة (١ – ٨) وعمل دائرة حول (علم صغير ثابت) (٩ – ١٦) يكرر بالتبديل بالجهة اليسرى ودفع الكرة باليد اليسرى .

وحدة الكرة



اعادة على صفقة المحاورة .

يراعى عمل النبر على اول كل كما هو موضح أعلاه (٨) .

وحدة القدم

ثانيا : ايقاع نظرى :
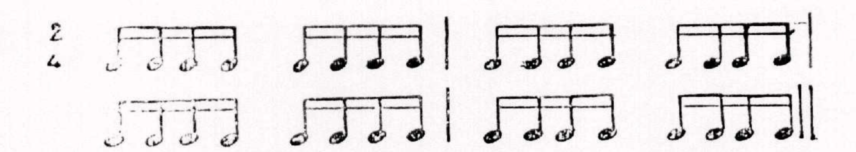
(أ) اعادة على ما سبق تدريسه بالوحدة الأولى (أ ، ب ، جـ) .

(ب) التبادل بين الصقف والخبط بالقدمين

بعمل : ٤ ♩ نوار بالصقف ، ٤ ♩ نوار بالخبط .

(ج) علامة الكروش ♪

يطبق نفس التمرين السابق بعلامة ♪



ملحوظة : القوس (١ - ٨) فى أ ، ب يعبر عن عدد تنطيط الكرة وهذا ما يوضحه النبر على علامة تنطيط الكرة

تنطيط الكرة

(د) علامة الدويل كروش ♬

يطبق نفس التمرين السابق بعلامة ♬

التكوينات

ثالثا : تمرينات بنائية عامة :

(أ) اعادة على ما سبق تدريسه فى الوحدة الأولى أ ، ب .

(ب) (الوقوف) الوثب على نفس **الموضع** (١ — ٤) الوثب فى وضع البطة (٥ — ٨) يكرر .



رابعا : تمرينات خاصة :

(أ) اعادة على ما سبق تدريسه من الوحدة الأولى أ ، ب .

(ب) (الوقوف) عمل محاور باليد اليمنى من الوقوف (١ — ٨) والقاء الايقاع الآتى :

مع تبديل المحاور باليد اليسرى (٩ — ١٦) تآذر حركى (المزدوج) .

خامسا : المهارة :

(أ) اعادة على ما سبق تدريسه فى الوحدة الأولى .

(ب) التتابع بالمحاورة فى خطوط (السرعة) :

— الوقوف فى صفوف متباعدة بمسافات محددة :

— تبدأ اللاعبات عند خط البداية المحاورة عند اعطاء الاشارة لتقوم بتسليم الكرة الى زميلتها (ب) والتى بدورها تحاور حتى تصل الى (جـ) ثم (د) التى تحاور لتصل لخط النهائية (شكل ١) .

(شكل ١)

تقصد الباحثة بالعالى والمنخفض بالنسبة لحركة الجسم والقدمين .

يصاحب التدريب السابق خبطة سريعة وقصيرة على الدف لتدافع السرعة مع المحاورة .

سادسا : اداء حر :

اداء المحاورة بايقاع محدد مع تزايد السرعة الى ان تصل للسرعة المناسبة للمحاورة (تسجيل السرعات من صندوق الايقاعات) .

سابعا : تطبيقات حركية :

(أ) اعادة على المحاورة بأشكال مختلفة مما سبق تدريسه بالوحدة الأولى .

(ب) المحاورة والتمريرة الكتفية .

البدء بالمحاورة باليد اليمنى حتى دائرة المنتصف تبدل المحاورة باليد اليسرى ثم تمريرة كتفية . **شكل (٢)**

(جـ) المحاورة والتمريرة الكتفية بين ثلاث لاعبات :

— تبدأ اللاعبة أ بتمريرة كتفية اللاعبة ب وتحل محلها .

— تبدأ اللاعبة ب بعمل محاورة يمين الى العلامة ثم تبدل المحاورة باليد اليسرى وتمرر الى اللاعبة جـ كتفية . والجرى مكان اللاعبة جـ .

— تبدأ اللاعبة د بالتمرير للاعبة أ الواقفة الان مكان ب .

(شكل ٣)

الختام

التكوينات

شكل (٢)

شكل (٣)

مرفق رقم (٢) مهـــارة الوقوف

الوحـدة التعليمية الأولى (الوقوف فى عدتين)

اولا : تدفئة عامة :

(أ) الجرى فى اى مكان وعنـــد سماع صوت قوى الوقوف فى اى وضع .

(ب) الحجل فى اى مكان وعند ســـماع صوت قوى الثبات فى المكان .

ثانيا : ايقـاع نظرى :

تدريس علامة

تدريس علامة

اعادة على :

١ ـ الخطوات التى تؤدى الى علامة

٢ ـ الخطوات التى تؤدى على علامة

٣ ـ التعبير بالحركة بعلامة

ثالثا : تمرينات بنائية عامة :

١ – (الوقوف) المشى اماما على القعبين مع رفع المشطين (١ – ٤) .
التبديل بالمشى العالى على المشطين (٥ – ٨) .

أماما

٢ – الجرى والوقوف على علامة للتدريب على مهارة الوقوف بتتابع نزول الأرجل (الوقوف فى عدتين) .

٣ – يكرر التمرين السابق مع عمل المشى على المشطين بالاتجاه أماما (١ – ٤) والمشى خلفا على الكعبين (٥ – ٨) ، يكرر أماما بخطوتين (٩ – ١٠) ويكرر خلفا (١١ – ١٢) ثم يكرر (١٣ – ١٦) .

المشى أماما على المشطين — المشى أماما على الكعبين — المشى أماما على المشطين

المشى خلفا — المشى أماما — المشى خلفا — المشى أماما — المشى خلفا على الكعبين

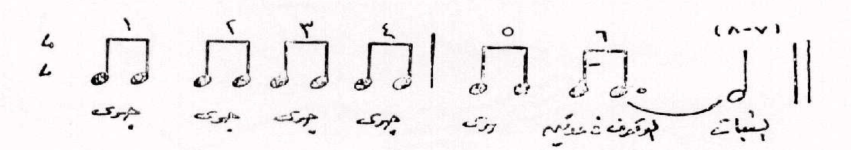
– المشى اماما دائما على الكعبين بخطوة مضاعفة

– المشى خلفا دائما على المشطين بخطوة فردية

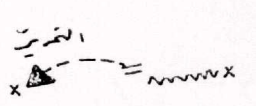
رابعا : تمرينات خاصة :

١ – (الوقوف) الوثب مرتبين معا (١ – ٢)
التقدم بخطوة المشى يمين شمال (٣)
الخبط بالقدمين الخلفية يمين (٤) .

٢ — (الوقوف) الجـــرى أماما (١ — ٥)
الوقوف (فى عدتين) (٦ — ٨) .



خامسا : للمهـــارة :



١ — المحاورة بالكرة والثبات بعـد الوقوف فى عدتين والتمرير للزميل شكل (١) .

٢ — استلام الكرة من الزميلة والثبـــات بعد الوقوف فى عدتين ثم التمـــرير للزميـلة كتفية .

سادسا : اداء حركى حر :

(الوقوف) التعبير بالحركة حسب الايقـــاع المسموع مع ملاحظة الآتى :

(أ) عند سماع ايقـــاع الجرى تكون الوقفـة بالثبات بخطوة المشى .

(ب) عند سماع ايقاع الزحلقة يكون الوقوف فى عدتين (بخطوة المشى) .

سابعا : تطبيقات حركية :



(أ) تبدأ اللاعبة بالجرى .

(ب) تستلم أ الكرة من ب وهى تقف فى عدتين .

(جـ) تقوم أ بعمل محاورة تجاه جـ ثم تمرر لها الكـــرة .

الوحدة الثانية لمهارة الوقوف (فتحا)

أولا : تدفئة عامة :

(أ) يعاد على ما سبق فى الوحدة الأولى .
(ب) الزحلقة الجانبية وعند سماع صوت قوى الثبات فى المكان .
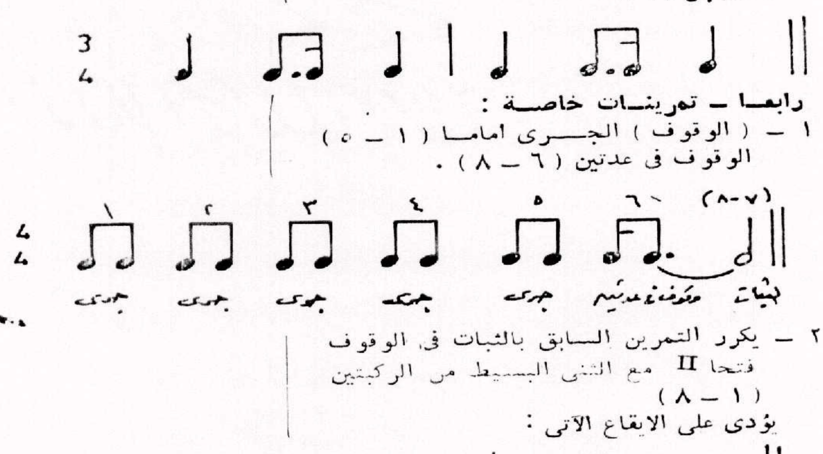
ثانيا : ايقاع نظرى :

اعادة على ما سبق تدريســه فى الوحــدة الأولى .

ثالثا : تمرينات بنائية عامة :

١ ــ اعادة على ما سبق تدريســه فى الوحــدة الأولى .

٢ ــ (الوقوف) الوثب فى نفس الموضــع مرتين (١ ــ ٢) .
الوثب بوثبة الضفدعة (٣) .
يكــرر الوثب على نفس الموضــع (٤ ــ ٥) .
النصف فى الوضــع الثــانى II للأرجل (٦) .



رابعـا ــ تمرينـات خاصــة :

١ ــ (الوقوف) الجــرى أمامـا (١ ــ ٥) الوقوف فى عدتين (٦ ــ ٨) .

٢ ــ يكرر التمرين الســابق بالثبات فى الوقوف فتحا II مع الثنى البسيط من الركبتين (١ ــ ٨)
يؤدى على الايقاع الآتى :

خامسا : المهـــارة :

١ ـ ا تحاور ـ الوقوف فتحـا ـ تمرير الكرة كتفية الى ب ـ الرجوع خاف الزميـلة .
شكل (١)

٢ ـ ا تجرى ـ الوقوف فتحا ـ استلام الكرة من ب ـ المحاورة ـ الوقوف فى عدتين ـ تمرير الكرة الى جـ . **شكل (٢)**

سادسا : اداء حركى :

(الوقوف) .
التعبير بالحركة حسب الايقـاع المسموع .

(ا) عند سماع ايقاع الجرى تكون الوقفـة بالثبات (فى عدتين) .

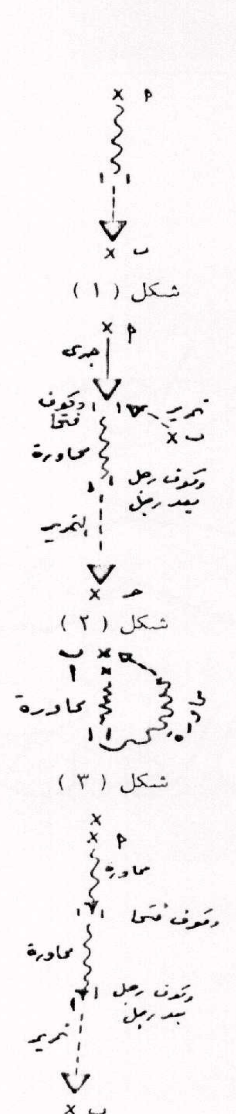
(ب) عند سماع ايقاع الزحلقـة تكون الوقفة بالثبات فتحا مع الثنى الخفيف بالركبتين .

سابعا : تطبيقات حركية :

(ا) اللاعبـة ا تقوم بعمل محـاورة الى خط النصف ـ الوقوف فتحا ـ مع استمرار المحاورة ثم الرجوع لتمرير الكرة صدرية الى ب . (شكل ٣)

(ب) اللاعبـة ا تقوم بعمل محاورة ـ الوقوف فتحا ـ ثم تكمل المحاورة والوقوف فتحا ثم تكمل المحـــاورة والوقوف فى عدتين ثم تمرر الكرة كتفية الى ب .

الختـــام



مرفق رقم (٣) مهارة التصويبة السلمية (Lay up shot)

الوحـــدة التعليمية الأولى (للتصويبة السلمية)

التكوينات

اولا : تدفئة عامة :

(أ) الحجل للأمام (١ – ٧) الوثب مع النزول معا والثنى البسيط من الركبتين – يكرر مع الصقف بالايقاع والحركة .

(ب) الحجل خلفا (١ – ٧) – الوثب معا مع الثنى البســـيط من الركبتـــين (٨) يكرر .

(جـ) الحجل اماما (١ – ٥) – النزول (٦) – يكرر خلفا (٧ – ١٢) .

ثانيا : ايقاع نظرى :

تدريس ايقاع خطوة التصويبـــة السلمية .

(أ) الصقف بهذا الايقاع .

(ب) تحليله بالحركة .

(جـ) اداء الحركة مع الصقف .
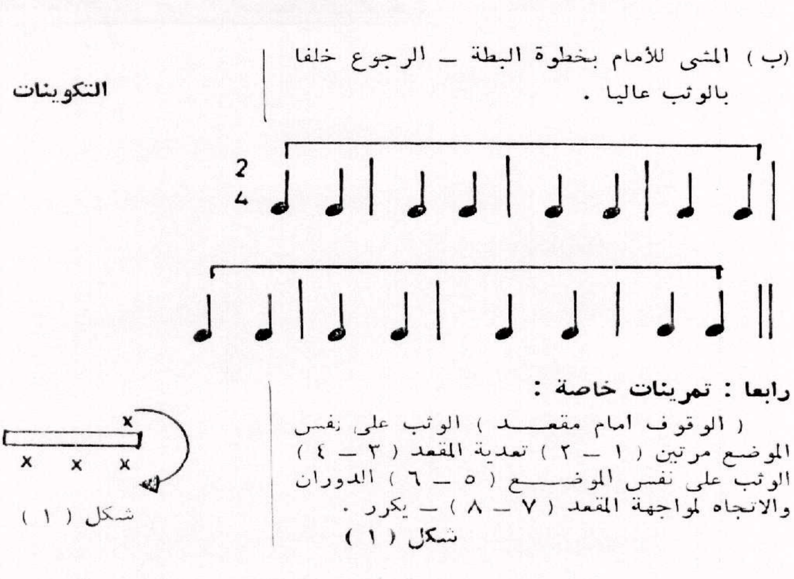
ثالثا : تمرينات بنائية :

(أ) (الوقوف) الوثب معـــا مرتين متتاليتين (١ – ٢) – النزول ركبـة ثنى (٣) – الارتقـــاء على الأرض (١ – ٢) – الوثب عاليا (٣) يكرر .



التكوينات

(ب) المشى للأمام بخطوة البطة ـ الرجوع خلفا بالوثب عاليا .



رابعا : تمرينات خاصة :

(الوقوف امام مقعـــد) الوثب على نفس الموضع مرتين (١ ـ ٢) تعدية المقعد (٣ ـ ٤) الوثب على نفس الموضـــع (٥ ـ ٦) الدوران والاتجاه لمواجهة المقعد (٧ ـ ٨) ـ يكرر .
شكل (١)

شكل (١)

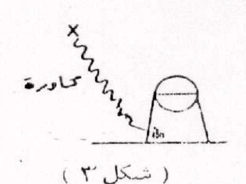
أمام المقعد خلف المقعد دوران لمواجهة المقعد

خامسا : المهـــارة :

(أ) الجرى فى اى مكان وعند ســـماع ايقاع الخطوة تنفذ الخطوة السلمية .

(ب) الجرى نحو السلة واستلام الكرة وعمل التصويبة السلمية مع الايقاع .

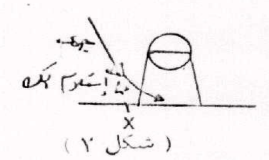
(جـ) عمل محاورة يمين نحو الســـلة ثم اداء التصويبة السلمية .



(شكل ٣)

سادسا : اداء حـــر :

تقسيم الطالبات الى مجموعات كل مجموعة مكونة من ٤ طالبات . اعطاء مدة ٣ دقائق لابتكار كل مجموعة تدريبا يحتوى على : (المحـــاورة ـ



(شكل ٢)

تمرين — تصويبة سلمية) باستخدام الايقاع المناسب ثم تنفيذ كل مجموعة للتدريب الذى ابتكرته مع تكرار عرض المجموعة الأمثل .

سابعا : تطبيقات حركية :

(أ) اداء التصويبة السلمية من الجانب الأيمن .

(ب) اداء التصويبة السلمية من المنتصف .

الختام

أولا — تدفئة عامة :

(أ) الحجل للأمام (١ — ٧) — الوثب مع النزول معا والثنى البسيط من الركبتين .
يكرر مع الصفق بالايقاع والحركة .

(ب) الحجل أماما (١ — ٣) — النزول (٤) .
الحجل خلفا (٥ — ٧) — النزول (٨)

(ب) الوثب للأمام عاليا (١ — ٣) — النزول (٤) — يكرر للخلف (٥ — ٨) .

ثانيا — ايقاع نظرى :

الاعادة على ايقاع خطوة التصويبة السلمية.

(أ) الصفق بهذا الايقاع .
(ب) الدبدبة بهذا الايقاع .
(جـ) تحليله بالحركة .
(د) اداء الحركة مع الصفق .

ثالثا – تمرينات بنائية عامة :

اعادة على ما سبق تدريبه بالوحدة الأولى (أ ، ب) .

(أ) (الوقوف) تبديل رفع القدمين للخارج (١ – ٨) التبديل للأمام (٩ – ١٦) .

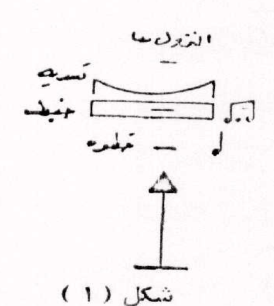
(ب) (الوقوف ، الوثب بالقدمين فى المكان (١ – ٣) – الوثب ، مع رفع الركبة اليسرى أماما (٤) – تكرر رفع الركبة اليمنى (٥ – ٨) – يكرر .

رابعا – تمرينات خاصة :
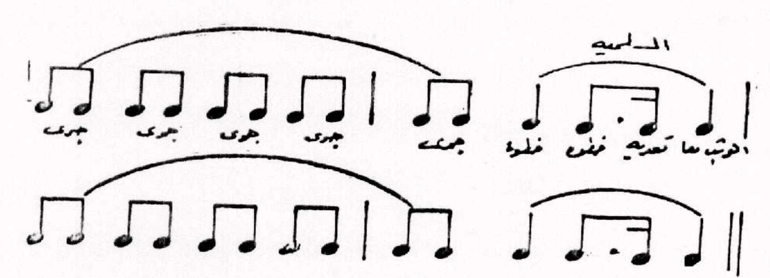
(أ) اعادة على ما سبق تدريبه بالوحدة الأولى

(ب) (الوقوف) الجرى (١ – ٥) اخذ خطوة بالقدم اليمنى (٦) – ضرب البنك بالقدم اليسرى مع تخطى الحبل (٧) – النزول معا (٨) – يكرر

التكوينات



شكل (١)



(جـ) (الوقوف مجموعتين)
المجموعة (أ) عمل الايقاع السابق للمجموعة (ب) .
المجموعة (ب) اداء نفس التمرين بايقاع المجموعة (أ)

خامسا – المهارة :

(أ) الجرى فى اى مكان عند سماع ايقاع الخطوة تنفذ التصويبة السلمية .

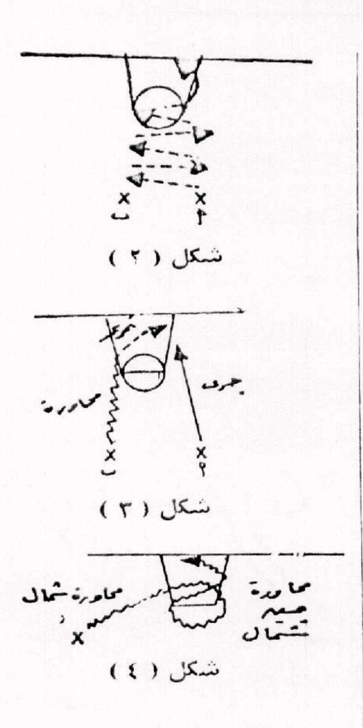
(ب) عمل المحـــاورة بالكرة ثم اداء الخطوة السلمية شكل (٤) .

(جـ) عمل المحاورة والاتجـــاه للسلة مع اداء الخطوة السلمية والتصويبة .

(د) عمل تمريرة صدرية بين (أ ، ب) وعند الوصول لخط المنطقة المحرمة تقوم (أ) بعمل خطوات السلم والتصويب شـكل (٢) .

(هـ) تقوم اللاعبة (ب) بالمحـاورة ــ تجرى اللاعبة (أ) وتتسلم الكرة من (ب) لتقوم بعمل التصويبة السلمية شكل (٣) .

ــ تبـدأ اللاعبة بالمحـاورة من الجانب الايسر ــ ثم حول دائرة الرمية الحرة ثم تغير المحـاورة يمين وتدخل من الجهـة اليمنى وتؤدى التصـويبة السلمية شكل (٤) .



شكل (٢)

شكل (٣)

شكل (٤)

سادسا ــ اداء حر :

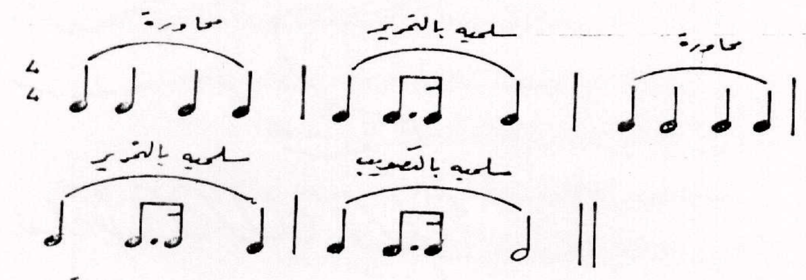
(أ) كل طـالبتين مع بعض يقومان بالتمريرة الصدرية من الحركة ثم عمل التصويبـة السلمية من جهة اليمين .

(ب) كل طـــالبة تقوم بعمل محاورة ثم عمل التصويبة السلمية .

سابعا ــ تطبيقات حركية :

(أ) محاورة ــ رمية سلمية ــ خداع باستخدام اتجاهات مختلفة سلمية .

(ب) المحاورة والتوقف والتمرير والتصويب نحو الهدف .

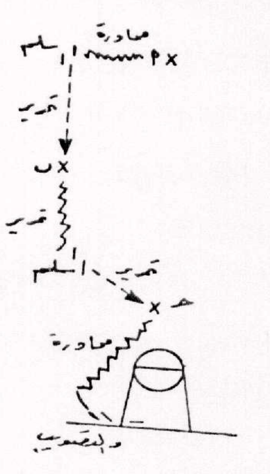


الوقوف مجموعات كل مجموعة من ثلاث لاعبات شكل (٥) :

— اللاعبة (أ) تبدأ من الركن الايمن البعيد بعمل محاورة ثم التمرير بعد عمل خطوات السلم للاعبة (ب)

— اللاعبة (ب) تبدأ من الركن الايسر وعمل محاورة للامام والتمرير بعد عمل خطوات السلم للاعبة (ج) .

— (ج) تقوم بعمل محاورة وتقوم بالتصويبة السلمية على الهدف .



شكل (٥)

(ج) (أ) تمرير الكرة الى (ب) تمريرة صدرية

(ب) تقوم بعمل محاورة والتوقف فى عدتين امام خط الرمية الحرة والتصويب من الثبات شكل (٦)

شكل (٦)

(د) المحاورة بالكرة والثبات بالقدمين معـــا والتمرير للزميلة كتفية شكل (٧)

شكل (٧)

الختـــام

اثـر الايقـاع
على اداء بعض مهارات كرة السلـة

ملخص البحث
==========

المواد الدراسيه على اختلافها وتنوعها لها غايات كثيره واهداف عديده اهمهـا تحقيق النمو المتزن المتكامل للفرد ، كما تستخدم كوسيله تقدم عن طريقها المادة العلميه للطالب وهى بذلك من اهم العوامل الاساسيه التى تساعد على نجاح العمليه التربويـه ككل . وقد توصل الكثير من الباحثين الى طرق جديده لتسهيل مهمة التدريس ، ومازال هناك العديد من التجارب والدراسات التى تجرى فى هذا المجال ، ولما كانت التربيـه الرياضيه تتميز بطابع خاص فهى بذلك تحتاج الى وسائل خاصه بها تعمل على سهولـة تعلمها وتقبلها ، وقد ظهر العديد من الوسائل التى تعلم المهارات الحركيه مثـل النموذج ، عرض الصور ، الافلام السينمائيه مما ساعد على تقدم تعليم المهارات المختلفـه وقد ادخل حديثا الايقاع الحركى كماده فى كليات التربيه الرياضيه وذلك لما لها من اهميه كبيره فى هذا المجال ، ونتيجة للدراسات المتعدده اتضح ان للايقاع اثرا ايجابيا علـى التقدم بالاداء مع الاقتصاد فى بذل الجهد والطاقه وتاخر ظهور التعب . وبالتالـى القدره على الاداء الجيد فتره اطول دون اجهاد للجهازين العضلى والعصبى .

وفى ضوء هذه النتائج تراءى للباحثه انه قد يكون للايقاع اثر ايجابى فى سرعـة تعلم واتقان بعض مهارات كرة السله لطالبات الكليه ، وقد اختارت مهارتى التصويبه السلميه والمحاوره والوقوف لتكون المهارات التى تستخدم فى تعليمها هذا الاسلوب الجديـد

بواسطة الايقاع لتعليم هذه المهارات املا فى التوصل الى مستوى افضل فى اسرع وقت ممكن واقترحت الفرض الاتى وهو ان استخدام الايقاع الحركى كوسيله مساعده فى تعليم مهارات كرة السله المختاره يؤدى الى الارتفاع بمستوى الاداء المهارى . وقد تم اختيار افراد العينه عشوائيا من طالبات الصف الاول بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره وبلغ عددهن ٥٠ طالبه قسمت الى مجموعتين ، ٢٥ طالبه تجريبيه ، ٢٥ طالبه ضابطه ، كما تم ضبط المتغيرات لافراد العينه من حيث اللياقه الصحيه ، العمر الزمنى والطول والوزن ، تذكر الايقاعات ، الصفات البدنيه والمهارات .

وقد تم تطبيق الاختبارات المهاريه المختاره وكذلك اختبار تذكر الايقاعات من بين الاختبارات الست المكونه لبطارية سيشور للقدرات الموسيقيه على المجموعتين قبل وبعد الانتهاء من التدريس للمهارات التى قامت به الباحثه لكل من المجموعتين والذى قامت الباحثه بوضع وحداته التعليميه التى روعى فيها ان يتم بتدريس ايقاع نظرى ، تدريس تمرينات بنائيه عامه بالايقاع ، تدريس تمرينات خاصه بالايقاع ، تدريس المهاره بالايقاع وتطبيقات على شكل العاب تنافسيه بالايقاع ، وهذه الوحدات هى التى تم تدريسها للمجموعه التجريبيه ، ثم وباستخدام نفس التدريبات ولكن دون ايقاع تم التدريس للمجموعه الضابطه .

وبعد اخذ القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين واجراء المعالجات الاحصائيه كانت النتائج التى تحدد ان استخدام الايقاع كوسيله مساعده فى تعلم مهارتى التصويبه السلميه والوقوف ادى الى تقدم مستوى الاداء فى مرحلتى التوافق الاولى والجيد ، بينما لم يؤثر استخدام الايقاع فى تعليم مهارة المحاوره فى هاتين المرحلتين .

اما فى مرحلة الاتقان والتثبيت فقد ظهر بوضوح ان استخدام الايقاع ادى الــى التقدم بمستوى الاداء المهارى للمهارات الثلاث وهذا يحقق الغرض الذى وضعته الباحثه وتوصى الباحثه باستخدام الايقاع كوسيله مساعده فى تعليم المهارات المختاره للاعبــات الناشئات ، كما توصى بتطبيق الوحدات التعليميه المصحوبه بالايقاع والمستخدمه فــى هذه الدراسه على طالبات السنه الاولى فى الكليه .

* * *